

# Hörbalance trainieren

Natürliche Hörfähigkeit wiederherstellen



Die ganzheitsmedizinische Sichtweise geht davon aus, dass der Körper in der Lage ist, sich selbst zu heilen. Diese Perspektive scheint jedoch nicht für das Hörvermögen zu gelten. Hier herrscht die gängige Meinung, dass eine Regeneration grundsätzlich nicht möglich ist und dass bei nachlassender Hörfähigkeit schnell ein Hörgerät angepasst werden muss, das dann möglichst lebenslang getragen werden sollte. Doch der Schweizer Anton Stucki hat ein ganz neues Hörkonzept entwickelt, das mithilfe eines Naturschallwandlers und der Korrektur der körpereigenen Hörbalance das Hören nachhaltig verbessern kann.

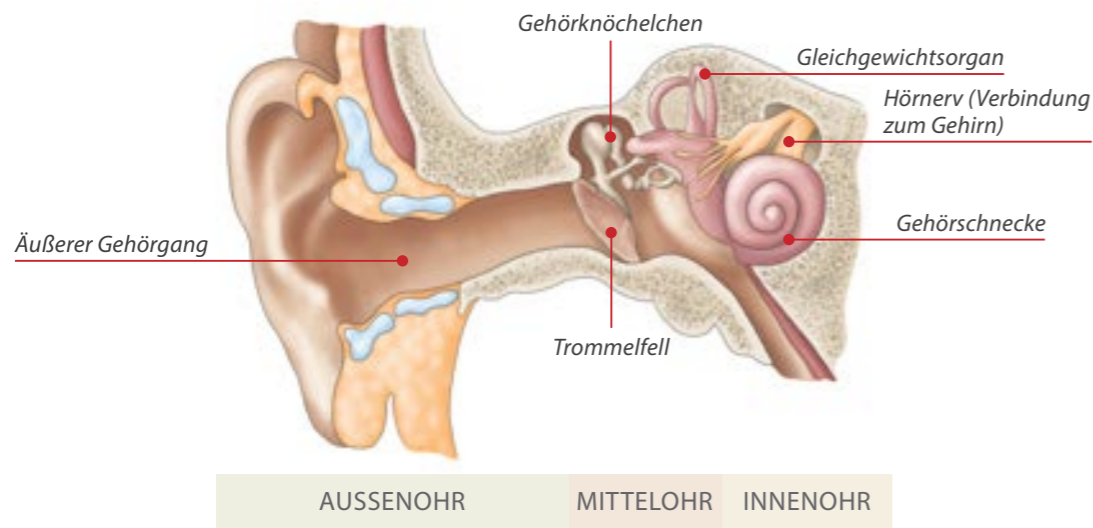
Was ist das für ein Geräusch? Es knackt im Gebüsch, raschelt im Gras, von Ferne Motorenlärm – ein Auto, ein Flugzeug, ein Traktor? Hechelt da ein Hund in der Nähe? Unsere Ohren sind im Dauerbetrieb, wir können sie niemals schließen wie unsere Augen – auch nachts nicht. Kein Wunder, denn die beiden Hörorgane an unserem Kopf sind für das Orten von Gefahrenquellen unerlässlich, geradezu lebensnotwendig. Auch für die Orientierung im Raum brauchen wir unsere Ohren, für die Wahrnehmung und das Verstehen – und für das soziale Fundament unseres menschlichen Daseins überhaupt: für die Ausbildung der Sprache.

Ein gutes Hörvermögen ist wichtig für die Hirnaktivität und beeinflusst die kognitiven Leistungen wie u. a. das Gedächtnis. Eine

„Nicht sehen können trennt uns von den Dingen, nicht hören können trennt uns von den Menschen.“

Immanuel Kant

niederländische Studie mit fast 3.000 Menschen im Alter von 52 bis 99 Jahren belegt sogar, dass die Hirnmasse insgesamt umso



kleiner wird, je größer der Hörverlust ist. Menschen mit beeinträchtigtem Hörsinn können zudem schlechter die Balance halten und stürzen häufiger. Wie wichtig das Gehör für das Gleichgewicht ist, zeigt ein Experiment, bei dem Personen in einer Kabine mit Lautsprechern an den Wänden standen und ihre Körperbewegung gemessen wurde. Wurde das Licht ausgeschaltet und die Lautsprecher blieben stumm, fingen die Teilnehmer an zu schwanken. Wurde dagegen in der Dunkelheit ein Rauschen über die Lautsprecher abgespielt, stabilisierte sich der aufrechte Stand.

### Hörstress allerorten

Das Innenohr ist das einzige Organ, das bereits im Mutterleib seine vollständige Größe erreicht. Ungeborene können ungefähr ab dem fünften Schwangerschaftsmonat Geräusche, Klänge und die Stimme der Mutter wahrnehmen. Noch bevor die anderen Sinne reifen, ist das Ohr das erste Organ, das sich der Welt gegenüber öffnet, und das letzte im Tod, das sich schließt. Obwohl das Hören so grundlegend für unser Leben ist, „negieren“ viele Menschen, dass sie schlecht hören. Kein Wunder, denn schlecht hören tut nicht weh. Die Betroffenen merken den schleichenden Hörverlust häufig nicht oder haben eine Abneigung gegenüber Hörhilfen. In Deutschland gehen neueste Studien

davon aus, dass rund 16 % der Erwachsenen schwerhörig sind, wobei laut *Techniker Krankenkasse Niedersachsen* schon jeder 4. Jugendliche zwischen 16 und 24 Jahren

**Noch bevor die anderen Sinne reifen, ist das Ohr das erste Organ, das sich der Welt gegenüber öffnet, und das letzte im Tod, das sich schließt.**

unter einem Gehörschaden leidet. Laut *Weltgesundheitsorganisation (WHO)* besteht bei weltweit 1,1 Milliarden Jugendlichen das erhöhte Risiko eines Hörverlusts aufgrund unsachgemäßer und dauerhafter Verwendung von Musikplayern oder unzureichender Verwendung von Hörschutz in lärmreichen Umgebungen.

Problematisch beim Hören sind einfache Geräte und Kopfhörer sowie das häufig verwendete Format MP3, bei dem Frequenzbereiche beschnitten und verändert sind. Ober- und Untertöne sind zusammengestaucht, Informationen gehen verloren. Auf Dauer gewöhnt sich das Gehirn an die mindere Qualität und wird nicht ausreichend trainiert. Gleichzeitig interpretiert das Gehirn fehlende Informationen, was wiederum einen

immensen Energieaufwand bedeutet. Da sich im akustischen Zentrum nicht genutzte Nervenverbindungen zurückbilden können, verlernt es die Auswertung von Schallsignalen. Eine hohe Belastung für das Ohr ist auch die permanente Akustiküberflutung mit Minderqualität (MP3 und einfache Lautsprecher) in Restaurants, Bars und Geschäften – vor allem in der Summe bleibt der Stress für die Ohren nicht folgenlos.

### Komplexer Prozess: Hören und Verstehen

Damit aus bloßem Schall ein gedeutetes Abbild der Welt im Kopf entsteht, müssen alle Glieder der Hörkette einwandfrei funktionieren und miteinander arbeiten: Das sichtbare **Außenohr**, auf das der Schall trifft, leitet das Signal über die **Ohrmuschel** und den äußeren **Gehörgang** weiter zum **Trommelfell**. Dessen Schwingungen geben den Klang ins **Mittelohr** weiter, wo er über die miteinander verbundenen **Gehörknöchelchen** namens Hammer, Amboss und Steigbügel verstärkt und weiter an das **Innenohr** geleitet wird. Dort tief im Felsenbein liegt unser eigentliches Hörorgan, das aus der **Gehörschnecke** und dem **Gleichgewichtsorgan** in unmittelbarer Nachbarschaft besteht. Die rund 16.000 feinen Haarsinneszellen in der Gehörschnecke wandeln die akustischen Reize in elektrochemische Signale um. Diese Impulse werden über das Nervenzellen-Netzwerk dann in das Gehirn geleitet, das die verschiedenen Geräusche nun identifiziert und in weiteren komplexen Verarbeitungsschritten mit Empfindungen, Gefühlen und Erinnerungen verknüpft. Erst nach der physikalisch-mechanischen Aufnahme des Signals entsteht im Gehirn ein Verständnis der Welt. Erst dort werden Rückschlüsse gezogen, Zuordnungen und Vernetzungen vorgenommen, Sprache wird erkannt und produziert, Gefühle und Absichten eingeordnet. Es werden Richtungen und Geschwindigkeiten analysiert – und es wird entschieden, ob unser Leben von dem Geräusch bedroht wird oder ob es angenehm ist. Ist der Hörsinn

beeinträchtigt, bedeutet dies eine starke Einschränkung des gesamten Lebens.

### Gesunder Hörsinn schafft Orientierung im Raum

Erwachsene, die spüren, dass ihre Hörfähigkeit nachlässt, haben zunächst vor allem mit einer Störung des dreidimensionalen Hörens zu tun. Sie können nicht einordnen, woher ein Geräusch genau kommt. Sie drehen sich um, suchen mit den Augen nach der Quelle und sind erst einmal desorientiert. Hörgeräte stellen keine optimale Hilfe dar, denn die zwar hoch entwickelten technischen Geräte treffen auf eine nicht funktionierende Verortung im Inneren des Klienten und können diese Dysbalance nicht ausgleichen. Deshalb hält die Hörakustik-Meisterin *Isabella Schulz* es für den falschen Weg, verfrüht ein Hörgerät einzusetzen. Vielmehr müsse zuerst die **Hörbalance** überprüft und wiederhergestellt werden, die bei vielen Menschen, die schlecht hören, verschoben sei. Erst dann sei es sinnvoll, ein Hörgerät zu etablieren – wenn es denn überhaupt noch notwendig sei. Denn: Die Fähigkeit, einen Klang im Raum klar und präzise orten zu können, lässt sich laut *Schulz* trainieren. Dieses Training geht zurück auf ein neues Hörkonzept, das der Schweizer *Anton Stucki* entwickelt hat. Ziel ist dabei, die



Bei nachlassender Hörfähigkeit hat man zumeist Schwierigkeiten, das Geräusch zu orten

korrekte Verortung von Geräuschen wieder zu erlernen und dadurch die Fähigkeit zu verstehen wiederzugewinnen.

### Körpergeometrie – Verortung im Raum – Verarbeitung der Wahrnehmung

Die Sichtweise von *Anton Stucki* auf die gesamte Thematik des Hörsinns ist eine völlig andere als die herkömmliche. Selbst Ohrenärzte, die von Natur- und Ganzheitsmedizin viel halten, vertreten die These, dass gegen nachlassendes Hörvermögen kein Kraut gewachsen sei. *Stucki* jedoch erklärt in seinem neuen Ansatz, dass die äußere genau wie die innere Orientierung eng mit dem Gehör verknüpft sei. Das Hörorgan agiert immer aus der Körpermitte heraus. Das Ohr ermittelt in Verbindung mit dem Gehirn die körperliche Lage und die einzelnen Achsen. Ist diese Körpergeometrie verschoben, gibt es keinen korrekten Bezugspunkt für die Verortung eines akustischen Signals. Dann kann man den Gesprächspartner im Störlärm einer lauten Gaststätte zum Beispiel nicht richtig orten. Dies ist für das Hörzentrum sehr anstrengend und kostet viel Energie und Konzentration. Hörgeschädigte legen dann beispielsweise den Kopf schief, um mit dem Führungsohr besser zu hören. Doch der Versuch des Körpers, die

verschobene Hörbalance zu kompensieren, stört die Körpergeometrie wiederum auf Dauer nachhaltig. Der Körper verdreht sich, wenn das Ohr nicht aus der Mitte heraus agieren kann. *Anton Stucki* schreibt dazu in seinem Buch „Besser hören – leichter leben“: „Die Konzentration auf eine Klangquelle, also die Ortung im Raum, führt zu einer Ausrichtung und Orientierung im Inneren. Wenn ich den Körper ausrichte, werden Gefühle und damit verbundene Erlebnisse aufgerufen; indem Bilder und Geräusche in meinem Raum auftauchen, beginne ich, sie automatisch wahrzunehmen und mich damit auseinanderzusetzen.“ Dadurch kommt es zur Verarbeitung der Wahrnehmung, dem letzten Schritt des 3-Säulen-Hörkonzepts von *Anton Stucki*: Körpergeometrie, Verortung im Raum und die Verarbeitung des wahrgenommenen Signals sind untrennbar im Prozess des Hörens verbunden.

### Was beeinträchtigt unseren Hörsinn?

*Isabella Schulz* erklärt, dass emotionale, psychische und mentale Gestimmtheiten einen großen Einfluss haben auf unsere Sinne. Trifft uns ein Schlag, können wir versuchen auszuweichen. Trifft uns ein verbaler Schlag, weichen die Ohren aus, indem sie „zumachen“.

### Altersschwerhörigkeit



Gerade ältere Menschen sind es häufig leid, so viel Lärm und Geplapper um sich zu haben, und schalten unbewusst ab. In seinem Buch „Entscheide selbst, wie alt du bist“ (Rowohlt, Reinbek 2016) zeigt der Professor für Betriebswirtschaft und renommierte Altersforscher *Sven Voelpel*, dass Altersschwerhörigkeit auch psychische Ursachen haben kann. Er beschreibt folgendes Experiment: Die *Harvard*-Psychologin *Ellen J. Langer* versetzte die Hälfte der Bewohner eines Altenheims mithilfe der passenden Möbel, Radio- und

Fernsehsendungen aus jener Zeit um 20 Jahre zurück. Gleichzeitig übertrug sie ihnen wieder mehr Eigenverantwortung für ihren Alltag. Nach nur 7 Tagen fühlten sich die Teilnehmer nicht nur jünger und leistungsfähiger als zuvor, sondern sie waren auch nachweislich aktiver als die Vergleichsgruppe aus dem Altenheim, für die sich nichts geändert hatte. Messbar verbessert hatten sich ihre Gedächtnisleistung, Gelenkigkeit und – man lese und staune – ihr Hörvermögen.

Das „NichtHören“ der Ohren ist ihre Ausweichbewegung. Auch aufgrund körperlicher Blockaden und Fehlhaltungen, ebenfalls ausgelöst durch bestimmte, manchmal schockierende Erlebnisse, kann es dazu kommen, dass man sich auf akustische Informationen nicht mehr wirklich einstellen kann. Traumatisierende Kindheitserlebnisse, Stress, emotionale Einschnitte, aber auch Unfälle, Stürze oder Verletzungen können zum größten Teil unbewusst Einfluss auf unseren Körper nehmen. Bei älteren Menschen kommen manchmal Erlebnisse aus dem Krieg ans Tageslicht. Beispielsweise hat der Lärm von tief fliegenden Bombern schreckliche, angstbesetzte Prägungen verursacht. Manchmal sind es aber auch ganz andere Schocks, zum Beispiel solche, die durch die Eltern oder andere Bezugspersonen ausgelöst wurden, die sich zeitversetzt negativ auf die Körpersymmetrie, die innere Orientierung und damit auch auf den Hörsinn auswirken.

### Mit dem Naturschallwandler zur Neuorientierung

*Anton Stucki* ist der festen Überzeugung, dass die Fähigkeit zu hören zurückgewonnen werden kann. Wie das funktioniert, hat er seit Jahren mit Wissenschaftlern, Ärzten, Therapeuten und Pädagogen erforscht und erfolgreich in die Praxis umgesetzt. Bislang haben seiner Aussage nach mehrere Tausend Patienten mit Beschwerden des Hörsinns durch sein neues Hörkonzept eine Verbesserung erfahren. Das Konzept umfasst das Training der Hörbalance mit einem speziellen Lautsprecher, dem sogenannten Naturschallwandler, und entsprechende Übungen. Unter den Klienten sind Menschen, die vorher ohne Hörgerät praktisch gar nichts mehr verstanden haben, aber auch Personen, deren Fähigkeit zu lauschen nur leicht eingeschränkt war oder die sich durch ein Ohrgeräusch (Tinnitus) oder eine Überempfindlichkeit Geräuschen gegenüber (Hyperakusis) irritiert, genervt, eingeschränkt fühlten.



Mit dem Naturschallwandler können Hörprobleme identifiziert und therapiert werden

Der Naturschallwandler ist ein innovatives Lautsprechersystem, das eine präzise holografische Wiedergabe von Musik, Klängen und Sprache von Tonträgern ermöglicht. Man hört damit Musik und Sprache räumlich genauso, wie sie aufgenommen wurden. Anders als bei gerichteten Druckschallwellen, wie bei herkömmlichen Musikanlagen üblich, breiten sich beim Naturschallwandler Kugelschallwellen nahezu drucklos in alle Richtungen aus. Es entsteht ein akustisches Hologramm. Der gesamte Körper und besonders der Hörsinn erfahren eine tiefe Erholung und Entspannung. Der entspannte Zustand vermittelt Sicherheit und Geborgenheit, die Musik durchströmt alle Zellen und durchdringt den Körper vollkommen.

Selbst Ohrenärzte, die von Natur- und Ganzheitsmedizin viel halten, vertreten die These, dass gegen nachlassendes Hörvermögen nicht viel gemacht werden kann.

Während einer Sitzung wird der Klient aufgefordert, zu zeigen, aus welcher Richtung er die Stimme wahrnimmt, die abgespielt wird. Es geht in erster Linie darum, die Stimme aus dem Naturschallwandler, aber auch die des Therapeuten korrekt zu orten. Unter therapeutischer Begleitung werden dann die Orientierung und das Finden der Mitte trainiert,



Der Natur zu lauschen kann dabei helfen, die Hörbalance wiederherzustellen

auch über eine sanfte Ausrichtung des Oberkörpers durch die unterstützende Person. Gleichzeitig kommt es zur Verarbeitung der Wahrnehmung und zum Neuaufbau des inneren Hörfeldes.

Es ist möglich, dass während einer Sitzung erst mal nicht viel geschieht. Oder es passiert sogar sehr viel. Manchmal dauert es lange, bis man der Sache auf den Grund gegangen ist und sich eine Verbesserung zeigt, manchmal geht es schnell und es reichen 3 bis 4 Sitzungen. Mithilfe dieses Systems können verschiedene Hörprobleme identifiziert und therapiert werden, außerdem Beschwerden wie Schwindel, Gemütsschwankungen, Depressionen, Stress, Verspannungen, bis hin zu Einschränkungen nach einem Schlaganfall.

Auf der Website [www.naturschallwandler.com](http://www.naturschallwandler.com) findet man Einführungskurse und auch Therapeuten, an die sich Hörgeschädigte wenden können. Übrigens kann man privat gegen Gebühr einen Naturschallwandler für 4 bis 12 Wochen zum Testen ausleihen und im eigenen Umfeld ausprobieren.

Es kommen alle Altersklassen mit unterschiedlichen Hörthematiken von leicht- bis schwergradigen Einschränkungen, um Erfahrungen mit dem Naturschallwandler zu machen. Eine ganze Reihe von ihnen leidet an Schwerhörigkeit und trägt ein Hörgerät. Es ist erstaunlich, wie viel sich bei ihnen verändert, indem „die innere und äußere Ordnung des Hörfeldes wiederhergestellt“ wird, wie Anton Stucki es formuliert. Auch Kinder, die Probleme mit dem Hören haben, können profitieren. Das Tragen eines Hörgeräts bedeutet für Kinder

häufig eine große Belastung. Auch hier kann ein Hörtraining viel Erleichterung im Alltag bringen.

### Wieder besser hören lernen

Alle Tätigkeiten, die das Gleichgewicht fördern, helfen dabei, wieder eine bessere Orientierung im Raum und damit ein besseres Hörvermögen zu erlangen: Yoga, Tanzen, Reiten, Rad fahren, Floaten (liegendes Schweben in hochprozentigem Salzwasser). Auch z. B. sich stehend bei geschlossenen Augen auf der Stelle zu drehen und dabei neu zu „verorten“. Also ein Gefühl dafür zu entwickeln, wo genau im Raum sich Fenster, Türen, Möbel etc. befinden. Eine weitere einfache Übung ist bewusstes Gehen mit gerade aufgerichtetem, straffem Körper und geöffneten Augen. Durch die Übung des „bewussten und langsamen Gehens“ können nach und nach auch andere

### Übung: Geräusche orten



In der folgenden Übung geht es darum, die Geräusche, die momentan im eigenen Umfeld wahrnehmbar sind, zu identifizieren. Sie findet im Freien statt, an einem geschützten Ort. Man kann sie allein, sollte sie optimalerweise aber zu zweit machen, es ist auch möglich, sie zu einem interessanten Spiel mit Kindern abzuwandeln.

Mit verbundenen Augen werden alle Geräusche erraten und beschrieben, die man hört, und es wird mit der Hand gezeigt, aus welcher Richtung sie kommen. Die Begleitperson gibt eine Rückmeldung, ob die angezeigte Richtung stimmt. Wenn nicht, beschreibt sie, woher die Geräuschquelle kommt, zum Beispiel: mehr links, mehr rechts, tiefer oder höher. Die Übung trainiert Aufmerksamkeit und Hörvermögen, außerdem sensibilisiert sie für die Natur, und sie bringt Freude.

## GANZHEITLICH HEILEN Hörtraining

Bewegungen aufmerksamer wahrgenommen werden. So kann sich am Ende sogar die muskuläre Feinsteuerung des Hörvorgangs verbessern. Die Innenohrknöchelchen werden nämlich über Muskeln gehalten.

Auch der Aufenthalt und das Lauschen in der Natur sind sehr heilsam. Am besten die Schuhe ausziehen, die Füße auf dem Boden verankern, die Augen schließen, tief und ruhig atmen, „die Stille hören“. Auf den Gesang der Vögel oder die Geräusche anderer Tiere lauschen, hinspüren, ob sie sich von einem Ort zum anderen bewegen. Sich auf das Plätschern und Murmeln eines Baches oder kleinen Flusses einlassen und genau verfolgen, wie er aus der einen in die andere Richtung fließt.

Empfehlenswert sind zudem osteopathische Behandlungen, die den Körper in seine korrekte Position zurückführen. Kontemplative Bewegungstherapie, Focusing-Therapie, bestimmte Atemtherapien und ähnliche Ansätze helfen ebenfalls in dem Prozess, die Körpergeometrie und die Hörfähigkeit zu regenerieren.

Auf dem Weg zur Selbstregulation und Regeneration kann es manchmal hilfreich sein, die klassischen Wege zu verlassen und alternative Pfade zu gehen. Das neue Hörkonzept von Anton Stucki mit Naturschallwandler und entsprechenden Verortungsübungen scheint geeignet zu sein, um wieder in die Hörbalance und in das innere Gleichgewicht zu kommen. Dann kehren die ursprüngliche Ordnung und Balance zurück.

Irene Dalichow

#### ► Weiterführende Informationen und Therapeuten

- [www.naturschallwandler.com](http://www.naturschallwandler.com)
- [www.frau-schulz.ch](http://www.frau-schulz.ch)

#### ► Literatur

- Anton Stucki: *Besser hören – leichter leben. Wie Sie Ihre natürliche Hörfähigkeit wiederherstellen.* AT Verlag, 2018.
- Thomas Sünder und Dr. Andreas Borta: *Ganz Ohr. Alles über unser Gehör und wie es uns geistig fit hält.* Goldmann Verlag, 2019.

Bildquellen: Petra Dufkova (S. 22); shutterstock (S. 24); Isabella Schulz (S. 25); boothbrother (S. 27); Getty Images (S. 28)

P. Jentschura®  
regeneriert wie neugeboren



## WurzelKraft® – der Rundumversorger – und alles funktioniert®

Das Naturlebensmittel WurzelKraft bietet eine perfekte omnimolekulare Versorgung mit natürlichen Vitaminen, Mineralien, sekundären Pflanzenstoffen und wertvollen Aminosäuren in optimaler Bioverfügbarkeit.

WurzelKraft vereint in ihrer einzigartigen Qualität und Vielfalt den Reichtum der Natur in einem Glas. Mit der Kraft von mehr als 100 verschiedenen Pflanzen unterstützt das Feingranulat Wohlbefinden und Vitalität – Löffel für Löffel ein basischer Genuss, der stärkt.

Kostenlos Proben bestellen  
Händler in Ihrer Nähe finden

[p-jentschura.com/probe23](http://p-jentschura.com/probe23)